

Impacto de la salud mental y emocional en el rendimiento escolar de los estudiantes del nivel medio superior

Autores: Anacleto Cruz González; Jesica Jael Rodríguez Martínez; San Juana Sánchez González

Resumen

La investigación realizada bajo el enfoque cualitativo-fenomenológico ha permitido conocer las experiencias vividas por alumnos que actualmente cursan su primer año de bachillerato, específicamente el impacto de la salud mental y emocional en el progreso académico. Este estudio profundiza en el impacto de la ansiedad en el aprovechamiento escolar, buscando comprender las vivencias personales de los estudiantes. El objetivo es revelar la naturaleza y el significado de esta compleja relación, detallando cómo la ansiedad se manifiesta en los estudiantes y afecta el aprendizaje, la motivación y el bienestar a nivel educativo. Esta información será clave para desarrollar futuras intervenciones exitosas.

Palabras clave: rendimiento académico, bienestar estudiantil, estrategias, emociones, problemas familiares.

INTRODUCCIÓN

La salud mental es una condición de bienestar que facilita a las personas el desarrollo pleno de sus capacidades. Constituye una parte fundamental de la salud y es clave para un crecimiento integral. Diversas circunstancias pueden impactar negativamente la salud mental, alterando la cognición y las emociones lo que puede derivar en un trastorno mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) hace una clasificación de los diversos trastornos mentales que actualmente se identifican, sin embargo, la presente investigación se limita a explorar e indagar la ansiedad como trastorno prioritario para su análisis. Hoy en día, los estudiantes de nivel medio superior atraviesan diversas situaciones que impactan su desempeño escolar y desarrollo personal, lo que evidencia un posible daño a su salud mental y emocional. La Real Academia Española (RAE, 2024) indica que el término ansiedad tiene su origen en el vocablo latino *anxietas*, que significa angustia, lo define como una condición emocional caracterizada por una preocupación constante.

Con base en esta definición, la presente investigación de enfoque fenomenológico tiene como objetivo general analizar el impacto que tiene la ansiedad en el rendimiento escolar de los estudiantes de primer año de bachillerato; para ello, se plantean dos objetivos específicos: identificar las causas que generan ansiedad en estos estudiantes y describir las consecuencias de la ansiedad en el comportamiento de quienes han sido diagnosticados en comparación con aquellos que no la presentan. De acuerdo a lo observado, se ha determinado llevar a cabo la presente indagación que da como resultado

la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera la ansiedad incide en el desarrollo académico de los alumnos del primer año de bachillerato?, planteando la siguiente hipótesis: la ansiedad influye negativamente en el rendimiento escolar de los estudiantes afectando su desempeño integral.

Esta investigación se fundamenta en la teoría de la “Inteligencia Emocional” propuesta por Daniel Goleman (1995), la define como un conjunto de habilidades que permiten reconocer, comprender y regular tanto las propias emociones como las de los demás. Goleman sostiene que la inteligencia emocional es tan trascendental como la cognitiva para alcanzar el éxito personal y profesional. La investigación se realizará con un enfoque cualitativo, presentando mediciones descriptivas e interpretativas. La muestra en estudio estará conformada por 18 estudiantes de primer año de bachillerato, como instrumento de recolección de datos se realizarán encuestas y entrevistas para conocer cómo se presenta la ansiedad en los estudiantes y los resultados indicarán cómo incide en el desarrollo académico de los alumnos.

El aporte científico del artículo radica en evidenciar la importancia de atender la salud mental, especialmente la ansiedad, en el contexto educativo medio superior, proponiendo la implementación de estrategias integrales para promover el bienestar emocional y optimizar el rendimiento académico de los estudiantes. Las principales limitaciones del estudio es el contexto geográfico y escolar restringido, enfoque exclusivo en la ansiedad y la imposibilidad de generalizar los resultados

debido a la metodología utilizada. Estas limitaciones sugieren que los hallazgos no pueden considerarse representativos de todos los estudiantes del nivel medio superior.

MARCO TEÓRICO

Actualmente somos testigos de la importancia que ha adquirido la salud mental en la vida de todos los individuos, ya que impacta en la calidad de vida de las personas, en el ámbito académico se encuentran diversos aspectos que pueden determinar el bienestar psicoemocional del estudiante, por lo cual en el presente trabajo de investigación se analizan dos variables prioritarias, como lo es la ansiedad y el rendimiento escolar. La salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) como un estado de equilibrio entre aspectos físicos, sociales y psicológicos del individuo, permitiendo que los seres humanos desarrollen al máximo sus capacidades y contribuyan a la transformación de su entorno social.

Dentro de la salud mental encontramos la ansiedad, aquella que se describe como una respuesta emocional la cual surge cuando una persona se siente preocupada o temerosa frente a una situación anticipada o del momento. Es un sentimiento natural que se manifiesta mediante sensaciones de temor e inquietud, según lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), así mismo Pérez (2003), citado en Díaz y Castro (2020) define la ansiedad como la respuesta ante un estado probable de alarma en el cual el individuo se encuentra ante una situación de peligro, apareciendo ante ello algunos síntomas propios de

la ansiedad los cuales se perciben de forma gradual y constante, impidiendo la capacidad de concentración en su totalidad. De acuerdo a los postulados de Mosqueira y Poblete (2020) indican que una elevada ansiedad frente a evaluaciones o exámenes disminuye progresivamente la eficiencia en entornos de aprendizaje, ya que afecta negativamente la atención, la concentración y la capacidad de retener información, por lo cual esta situación puede traducirse en un bajo rendimiento académico.

Además, la ansiedad puede impactar negativamente en la autoestima, el estado de ánimo y las relaciones interpersonales, lo cual podría derivar en un posible fracaso escolar. Se observa que la ansiedad se presenta como un problema multifactorial, interfiriendo en las actividades de la vida diaria y provocando problemas crónicos en el entorno familiar, social y escolar de una persona, por lo cual resulta trascendental orientar al estudiante con la finalidad de brindar un escenario que posibilite un rendimiento escolar eficiente en el alumno. Dentro de esta orientación se pueden presentar estrategias efectivas para manejar la ansiedad en el contexto educativo, la creación de un ambiente de apoyo, la enseñanza de habilidades para afrontar el estrés como lo es la autorreflexión mencionada por Talley (2021), el establecimiento de objetivos alcanzables, la promoción del autocuidado y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario. Estas medidas buscan proporcionar un entorno seguro y empático, al tiempo que dotan a los estudiantes de recursos prácticos para gestionar la ansiedad y favorecer su bienestar emocional. Dentro de estos recursos, La Nueva Escuela Mexicana (NEM, 2025) destaca la relevancia de fomentar el apoyo

emocional y el bienestar de los estudiantes a lo largo de su proceso educativo, priorizando el bienestar emocional, elemento esencial para una vida saludable.

Con el objetivo de promover el bienestar emocional la NEM (2025) implementa diversas estrategias; una de ellas consiste en la formación de grupos de apoyo guiados por especialistas en salud mental, en los cuales los estudiantes tienen la oportunidad de compartir sus emociones y recibir acompañamiento profesional. Según el Informe Mundial sobre la Salud Mental (2022), diversos factores individuales, familiares y estructurales pueden interactuar en cualquier momento, influyendo en la salud mental del estudiante provocando episodios de ansiedad. Aunque muchas personas demuestran una notable capacidad de resiliencia, quienes enfrentan condiciones adversas están más expuestas a desarrollar trastornos mentales, impactando su rendimiento escolar. El rendimiento escolar, se ha convertido en una preocupación creciente a nivel global, ya que muchos enfrentan múltiples obstáculos que limitan su éxito escolar. Estas dificultades no solo impactan el futuro individual de cada estudiante, sino que también generan efectos sociales más grandes, tal como lo señala el informe de la UNESCO El precio de la inacción (2024). La Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar (DGETAyCM, 2020) define el rendimiento escolar como la manera en que un estudiante se desempeña dentro del entorno educativo, lo cual se evidencia a través de las asignaturas que debe aprobar o las competencias que debe desarrollar.

Según Tacilla (2020), el rendimiento escolar

es un concepto complejo que abarca no solo las calificaciones, sino también la capacidad del estudiante para adquirir y aplicar conocimientos, habilidades y competencias, reflejando así sus logros y avances en el aprendizaje. Dentro de este enfoque multifactorial, se destacan las emociones, las cuales se describen como fenómenos complejos y multidimensionales que tienen una gran influencia sobre el comportamiento de las personas y su capacidad para adaptarse al entorno (Singh et al., 2021). Aunque no se pueden enseñar directamente, sí se pueden trabajar, impactando el rendimiento escolar del estudiante. Los problemas de bajo rendimiento escolar pueden llevar al fracaso académico cuando los estudiantes no cumplen con las metas educativas establecidas, aunado a esto se detectan problemas económicos, psicosociales y familiares. Dentro de los problemas familiares, se exalta la función que tiene la familia, según Brizuela, Gonzales, y Sánchez (2021), constituye el pilar de la educación en valores, esenciales para construir una sociedad equilibrada y ética, la familia reconoce la importancia de su participación en el proceso de aprendizaje de sus hijos, considerando factores cognitivos, emocionales, motivacionales y conductuales. Por lo cual tener un entorno familiar adecuado es esencial, ya que fomenta y desarrolla diversas habilidades que mejoran el rendimiento escolar. En cambio, un ambiente caracterizado por conflictos, recriminaciones, críticas y enfoques degradantes hacia el aprendizaje limitará tanto el tiempo como la calidad de las actividades escolares. Diversos estudios empíricos han demostrado los beneficios de un buen rendimiento académico en los estudiantes, vinculándolo con niveles

elevados de variables psicológicas como la autoestima, el autoconcepto, la inteligencia emocional y la motivación, sin embargo, también se ha encontrado que la ansiedad y el estrés pueden reducir el rendimiento escolar. (Duarte et al., 2021)

METODOLOGÍA

La metodología empleada en la investigación en el Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario (CBTa) No. 121 se basa en un enfoque cualitativo fenomenológico. Este enfoque permite crear conocimiento con profundidad descriptiva, producto del análisis de experiencias subjetivas reales y expresadas por los sujetos en estudio, los cuales corresponden a los estudiantes del centro educativo anteriormente mencionado. Su importancia se basa en la exploración de los fenómenos a partir de las experiencias personales de los individuos, lo que la convierte en una metodología adecuada para analizar los significados y propósitos de quienes participan en procesos educativos (Castillo-López et al, 2022).

Para abordar la investigación sobre el impacto de la ansiedad en el rendimiento escolar de los estudiantes de nivel medio superior del CBTa No. 121 se optó por el método cualitativo- fenomenológico, su importancia se centra en explorar los fenómenos a partir de la experiencia directa de los individuos, lo que la convierte en una metodología adecuada para analizar los significados e intenciones de quienes participan en procesos educativos. En el presente estudio se detectan las siguientes categorías y subcategorías: 1.- Factores desencadenantes y manifestaciones sintomatológicas (estresores académicos

y reacciones corporales) 2.-Estrategias (técnicas de control y autorregulación) 3. Rendimiento escolar (desempeño académico y afectaciones psicoemocionales) y Contención (influencia del núcleo familiar), posteriormente se realiza la cita textual del estudiante seguido por la interpretación que realizan los docentes que estamos a cargo de la investigación. Este enfoque cualitativo-interpretativo nos permite contrastar la voz del estudiante con una lectura académica y pedagógica, enriqueciendo la comprensión del fenómeno de la ansiedad escolar y sus implicaciones.

La población objetivo del presente estudio se conformó por jóvenes estudiantes inscritos en el Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario No. 121 del Nivel Medio Superior ubicado en el municipio de Tamuín, San Luis Potosí, México. La elección de este campo de estudio no fue arbitraria; se determinó específicamente debido a un notorio incremento de casos de ansiedad observado en los estudiantes de primer año de bachillerato. Esta preocupación creciente motivó la necesidad de investigar y describir el impacto que la ansiedad está teniendo directamente en su rendimiento escolar. Al comprender a fondo esta problemática, el estudio busca ir más allá del diagnóstico. Uno de sus principales propósitos es realizar aportaciones significativas que puedan conducir a mejoras sustanciales dentro de la institución. Esto implica la posibilidad de tomar decisiones informadas que benefician a la comunidad estudiantil, así como la evaluación de la necesidad de implementar programas de apoyo psicológico en la escuela. La meta final es clara: optimizar el rendimiento escolar de los estudiantes y, crucialmente, mejorar su bienestar general y

su salud mental. Se reconoce que un entorno emocionalmente sano es fundamental para el éxito académico y personal.

La muestra que se consideró para este estudio fueron 18 jóvenes, divididos de la manera siguiente: 13 mujeres y cinco varones, oscilando las edades de entre 15 y 16 años, un período de vida particularmente susceptible a los desafíos emocionales y académicos; todos los estudiantes forman parte del primer año de bachillerato, lo que permite una observación concentrada en las experiencias iniciales de los jóvenes en este nivel educativo, cuando las presiones académicas y sociales pueden ser más intensas y novedosas. Esta muestra cuidadosamente seleccionada proporciona una base sólida para explorar las vivencias y percepciones de los estudiantes respecto a la ansiedad y su influencia en su trayectoria educativa. Se realizó una selección intencional específicamente en el segundo instrumento de recolección de datos que fue la entrevista, ya que los alumnos a los cuales se les aplicó fueron estudiantes que cuentan con un diagnóstico de este trastorno mental, con la finalidad de hacer un contraste sobre cómo manejan la ansiedad en comparación con aquellos que no está diagnosticada. Para el primer instrumento se diseñó un cuestionario semiestructurado el cual fue respondido por once mujeres y cuatro hombres, dicho cuestionario estuvo relacionado al tema de ansiedad, consta de siete preguntas que se adaptaron para que los estudiantes tuvieran la oportunidad de expresar libremente sus opiniones, así mismo se consideró que abordara directamente el objetivo de la investigación; por otro lado, se buscó que las preguntas estuvieran formuladas de manera que midieran los constructos de

interés, como las percepciones, experiencias y opiniones de los estudiantes sobre el tema de ansiedad. Para ello, se utilizaron conceptos y términos que fueran comprensibles y relevantes para los participantes. (Delgadillo & Villagrán, 2022). Otro de los instrumentos que se utilizó fue la entrevista narrativa-semiestructurada una técnica clave en nuestra investigación. Se aplicó a tres estudiantes, dos mujeres y un hombre, todos previamente diagnosticados con trastorno de ansiedad. Este instrumento fue fundamental para comprender y analizar la ansiedad directamente desde la perspectiva de quienes la están experimentando. Gracias a la flexibilidad, permitió a los participantes compartir sus vivencias y significados en sus propias palabras, ofreciendo relatos interesantes y detallados. Los estudiantes aceptaron voluntariamente la invitación a participar y otorgaron su consentimiento informado, asegurando un proceso ético y transparente. Sus narrativas ofrecieron una visión profunda de los desafíos y las estrategias de afrontamiento de la ansiedad en el contexto académico.

Se elaboró un guion de entrevista que constaba de seis preguntas relacionadas con el objetivo de la investigación y en la cual los alumnos tuvieron la oportunidad de hablar sin ninguna restricción sobre este trastorno que forma parte de su vida diaria. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos en la presente investigación fueron el cuestionario y la entrevista, para lo cual para determinar la validez y el nivel de confiabilidad se realizó una prueba piloto en el cual participaron estudiantes del plantel académico tomados al azar, esto facilitó la realización de cambios en el tiempo de aplicación, en la introducción y

en las instrucciones, con el objetivo de hacerlas más claras y precisas, de esta manera se obtuvieron las respuestas deseadas, aplicándose posteriormente a la muestra seleccionada. Sobre el proceso de recolección, la aplicación estuvo a cargo de los autores del presente trabajo realizando la aplicación en el aula correspondiente de la muestra seleccionada al azar.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de datos en una investigación cualitativa es un proceso para agrupar y/o recuperar datos emitidos por el participante e interpretarlos, es decir, dar significado a estos por medio de una narración descriptiva, son las experiencias subjetivas de quienes son los objetos de estudio. (Miranda-Beltrán y Ortiz-Bernal, 2020). En el presente trabajo se emplea el enfoque fenomenológico, para la organización de datos se sistematiza por medio de una tabla, en la cual se presentan categorías, subcategorías, descripción de la experiencia y la interpretación que realiza el investigador.

Tabla 1.

Categoría	Subcategoría	Cita textual	Interpretación
Desencadenantes y manifestaciones sintomatológicas	Estresores académicos	Trabajos entregados fuera de tiempo, ciclo de evaluaciones, actividades en equipo, entrega de calificaciones o reprobación de materias	Los alumnos identifican sus principales estresores académicos.
	Reacciones corporales	Dolor estomacal, ganas de vomitar, escalofríos, tristeza, sueño cansancio, nervios, taquicardia	En los momentos de ansiedad se presentan tics nerviosos afectando el aparato digestivo, sistema respiratorio y nervioso.
Estrategias	Métodos de regulación	Comer, lavarse la cara, respiración profunda, escuchar música, tronar los dedos	Para controlar la ansiedad, los alumnos recurren a técnicas aprendidas empíricamente.
	Técnicas de control	Se pone en práctica la autorreflexión y autocontrol, también asisten al área de orientación educativa.	Los estudiantes utilizan habilidades socioemocionales para enfrentar sus dificultades; no obstante, cuando éstas resultan insuficientes, recurren al apoyo de los especialistas del plantel.
Rendimiento escolar	Desempeño académico	Los jóvenes señalan que los episodios de ansiedad afectan su rendimiento escolar.	Según los encuestados, la ansiedad tiene un grado variable de influencia en el rendimiento escolar
	Afectaciones psicoemocionales	Cambios de humor, motivación, dificultad para concentrarse y bloqueos mentales.	Los estudiantes expresan que la ansiedad impacta en el rendimiento escolar y en la motivación de los estudiantes, generando alteraciones en el estado de ánimo y en lo cognitivo.
Contención	Influencia del núcleo familiar	Las situaciones familiares diarias afectan su rendimiento, se distraen pensando en ellas y no logran encontrar una solución.	Los estudiantes afirman que los problemas familiares afectan su rendimiento escolar, ya que generan distracción, estrés y expresiones emocionales inadecuadas en el entorno educativo.

Fuente: construcción propia

A través de un ejercicio de reflexión basado en una encuesta, los estudiantes analizaron su situación académica y personal, con el propósito de comprenderse mejor y encontrar estrategias para mejorar su rendimiento escolar. Retomando los postulados de Mosqueira y Poblete (2020) se evidencia a partir de los testimonios de los estudiantes que los altos niveles de ansiedad ante evaluaciones, exámenes, o dificultades académicas tienden a reducir de forma progresiva la eficacia en los contextos de aprendizaje, ya que interfieren negativamente con la atención, la concentración y la retención de información. De la misma manera los estudiantes exponen que cuando atraviesan momentos de preocupación académica se presentan diversos síntomas como cansancio, sueño, tristeza etc., lo cual se presenta de manera gradual y constante obstaculizando su capacidad de concentración, tal como lo precisa Pérez (2003), citado en Díaz y Castro (2020).

A través de las experiencias compartidas por los estudiantes, indican que utilizan ciertas habilidades socioemocionales para enfrentar sus dificultades como la autorreflexión mencionada por Talley (2021), sin embargo, los estudiantes recurren a emplear técnicas empíricas para manejar la ansiedad. El estudiante evidencia que cuando no es suficiente la autorreflexión, recurren al apoyo de las psicólogas del plantel como especialistas en el tema, brindando acompañamiento en el momento que se da el episodio de la ansiedad, así lo afirma La Nueva Escuela Mexicana (NEM, 2025) al fomentar el autocuidado y la solicitud de apoyo profesional cuando se requiere, creando un entorno comprensivo y seguro.

Según el Informe Mundial sobre la Salud Mental (2022), menciona que los estudiantes con problemas diversos tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales, como la ansiedad, la cual afecta su rendimiento escolar, respecto a esta afirmación el informe de la UNESCO El precio de la inacción (2024) el rendimiento escolar se ha convertido en una preocupación creciente, ya que el estudiante presenta obstáculos que limitan su éxito escolar. Según los encuestados, la ansiedad tiene un grado variable de influencia en el rendimiento escolar: para algunos es determinante, mientras que para otros es ocasional, sin embargo, se ha destacado que este proceso es multifactorial priorizando las emociones como un factor determinante, así lo afirma (Singh et al., 2021).

Los estudiantes expresan que la ansiedad impacta en el rendimiento escolar y en la motivación, generando alteraciones en el estado de ánimo y en la parte cognitiva, ocasionando problemas de bajo rendimiento escolar, sumándose a ello problemas económicos, sociales y familiares. Según lo expresado por los encuestados, mencionan que las dificultades familiares cotidianas impactan negativamente su rendimiento escolar, al ingresar a la institución, los estudiantes llevan consigo esa problemática, lo que genera manifestaciones emocionales inadecuadas; reafirmando lo expresado por Brizuela et al., (2021) al establecer la importancia y trascendencia que desempeña la familia en el desarrollo del estudiante.

Para el segundo instrumento de recolección de datos se utilizó la entrevista, la cual fue aplicada a tres estudiantes

diagnosticados con ansiedad arrojando los siguientes resultados: Los estudiantes entrevistados sugieren que la inquietud es una experiencia frecuente manifestándose a través de una variedad de síntomas físicos, conductuales y cognitivos, tal como se afirma en el Informe Mundial sobre la Salud Mental (2022) resaltando que en la salud mental se relacionan una serie de factores a nivel individual, familiar y estructural, lo que puede desencadenar episodios de ansiedad. Es positivo observar que los jóvenes han desarrollado y aplicado técnicas de afrontamiento y estrategias de prevención, las cuales han mejorado su bienestar emocional, pues les ha permitido salir adelante de esta situación, así como lo afirma La NEM, 2025 priorizando el bienestar emocional como un elemento esencial para una vida saludable. Duarte et al., (2021) expresa que la ansiedad y el estrés puede reducir el rendimiento escolar, sin embargo, lo expresado por los estudiantes entrevistados contrasta esta definición, ya que ellos mencionan que al estar recibiendo una atención adecuada desde el núcleo familiar su rendimiento escolar no se ve afectado en su totalidad.

CONCLUSIONES

La investigación desarrollada de tipo cualitativo-fenomenológico sobre estudiantes de primer año del Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario No. 121 evidencia que la ansiedad impacta de manera significativa en su rendimiento académico. Este problema tiene raíces en factores académicos como la presión por obtener buenas calificaciones, las evaluaciones constantes y el exceso de actividades y tareas, además de aspectos

que suceden en el seno familiar que generan estrés emocional. Sus efectos se reflejan en dificultades de concentración, bloqueos mentales y desinterés en el estudio. Razón por lo cual en este estudio se estableció el objetivo de analizar el impacto que tiene la ansiedad en el rendimiento escolar en los estudiantes de primer año de bachillerato, así como conocer las causas y descripción de las consecuencias, no obstante, algunos estudiantes logran implementar estrategias de autorregulación emocional, como la autorreflexión o el acceso a apoyo psicológico institucional, lo que les ayuda a reducir los efectos negativos de la ansiedad y afrontar los desafíos escolares con mayor resiliencia, sin embargo, estas estrategias no siempre son suficientes, y muchos estudiantes requieren un enfoque más estructurado para manejar el estrés académico. En este sentido, se plantea que el problema de la ansiedad debe abordarse desde una perspectiva integral dentro del ámbito educativo, promoviendo la creación de programas de apoyo emocional y psicológico que favorezcan el bienestar estudiantil y optimicen su desempeño académico. La educación debe centrarse en la formación de habilidades socioemocionales que permitan a los jóvenes enfrentar con éxito los desafíos de su entorno.

Respondiendo a la hipótesis planteada podemos concluir que la ansiedad tiene un impacto negativo en el rendimiento escolar de los estudiantes de nivel medio superior, afectando tanto su desempeño académico como su bienestar emocional y social. Los resultados muestran que la ansiedad disminuye la capacidad de concentración, la motivación y la participación, lo que se traduce en un menor rendimiento

escolar. Además, el entorno familiar y las estrategias de afrontamiento pueden influir en la magnitud de este impacto, pero no lo eliminan por completo. Para dar respuesta a la pregunta de investigación ¿De qué manera la ansiedad incide en el desarrollo académico de los alumnos del primer año de bachillerato?, se concluye lo siguiente: la ansiedad, como parte fundamental de la salud mental, representa un factor determinante en el rendimiento escolar de los estudiantes del CBTa 121, tal afirmación se soporta con la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, en este estudio, en el cual se denotan las habilidades que deben reconocer, comprender y regular las emociones y que son cruciales para enfrentar los desafíos académicos y personales. Dicho estado de salud se manifiesta como una respuesta multifactorial (síntomas tanto físicos como emocionales), los cuales, afectan negativamente la concentración, la motivación y el desempeño académico. Asimismo, el entorno familiar y escolar juega un papel relevante en la aparición o mitigación de estos síntomas, dando pie a la necesidad de implementar estrategias de afrontamiento efectivas y programas de apoyo emocional dentro de las instituciones educativas, estas medidas, al fortalecer la inteligencia emocional y brindar acompañamiento psicológico, pueden mejorar el bienestar estudiantil y, por ende, su rendimiento académico. Por lo cual, es relevante atender la salud mental, específicamente la ansiedad, entrando en juego todos los campos disciplinares y de manera preventiva, de esta manera garantizar un éxito escolar y desarrollo saludable de los estudiantes.

Como en todo trabajo de investigación,

existen limitantes que se identifican: el estudio adopta un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, por lo cual sus hallazgos se basan en experiencias personales y subjetivas, lo que contextualiza el estudio y no se da la apertura a indagar a una población más amplia. Además, la investigación se llevó a cabo en un centro educativo por lo que sus conclusiones no pueden considerarse representativas de otras regiones o instituciones educativas. Las estrategias de afrontamiento son recursos cognitivos y conductuales que ayudan a manejar situaciones difíciles, incluyendo la resolución de problemas, el manejo de emociones y el control del estrés. por lo cual resulta trascendente dotar de estas herramientas a los estudiantes con el propósito de protegerlo y ayudarlo a encontrar soluciones a los conflictos que pueda enfrentar. Finalmente, debido a la naturaleza cualitativa del estudio, no se determinan relaciones causales directas entre la ansiedad y el bajo rendimiento académico, sino que se señalan correlaciones percibidas por los propios participantes. Resulta trascendente realizar nuevas rutas de investigación en el contexto del nivel medio superior como lo externa La Organización Mundial de la Salud, la cual realiza una clasificación de los diversos trastornos mentales que hoy en día se pueden detectar.

Otra ruta de investigación que es necesario explorar es el impacto de programas o estrategias implementadas en instituciones educativas, tales como los talleres de inteligencia emocional o las intervenciones cognitivo-conductuales escolares con la finalidad de conocer la influencia que tienen dichas estrategias en el estudiante, así como el enfoque desde la docencia y la gestión

Institucional, analizando la manera en que el personal docente identifica y aborda la ansiedad en sus alumnos; así mismo examinar el nivel de preparación de los docentes en temas relacionados con la salud mental. Dentro de esta ruta resalta la habilidad para evaluar la eficacia de la institución educativa para reconocer y canalizar adecuadamente los casos de ansiedad.

BIBLIOGRAFÍA

Brizuela Tornés, GB, González Brizuela, CM, González Brizuela, Y., & Sánchez Pacheco, DL (2021). La educación en valores desde la familia en el contexto actual. MEDISAN, 25 (4), 982 – 1000.

Castillo López, M., Romero Sánchez, E., y Mínguez Vallejos, R. (2022). El método fenomenológico en investigación educativa: una revisión sistemática. Latinoamericana de Estudios Educativos, 18(2), 241–267. <https://doi.org/10.17151/rlee.2023.18.2.11>

Delgadillo, A. & Villagrán, S. (2022). Educación emocional y procesos de aprendizaje respecto al rendimiento académico en nivel primaria, Revista digital FHILA, Núm. 27, pp. 1

Díaz, L., & Castro, J. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6386/9732>

Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar, 2020. Consejos para mejorar el desempeño académico.

Duarte, C. A., Alvarado, I. D., Suárez, J. A., Madriz, D. A., Nieto, Z. C., Moreno, Y. M., Ugueto, M. G., & Bravo, A. J. (2021). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de enfermería, Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(9), 927 –938. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5834908>

El informe Mundial sobre salud mental en el 2022. Organización mundial de la salud.

La Real Academia de la Lengua Española (RAE,2024) <https://dle.rae.es/ansiedad>

Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa”, escrito por Sorangela Miranda Beltrán y Jorge Alexander Ortiz Bernal en 2020. Fue publicado en la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo (RIDE).

Mosqueria, C., & Poblete, M. (2020). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. 17. (48) La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar

Nueva escuela mexicana: eje de vida saludable y educación de calidad (2025) <https://nuevaescuelamexicana.org/eje-vida-saludable-nueva-escuela-mexicana/>

Organización Mundial de la Salud, 2025, Salud mental: fortalecer nuestra respuesta <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud, 4 de marzo del 2024 ¿Qué es la ansiedad? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/salud-mental/qu%C3%A9-es-la-ansiedad>

Organización Mundial de la Salud, 8 de junio de 2022. Trastornos mentales <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Formento Torres, A. C., Quílez-Robres, A., & Cortés-Pascual, A. (2023). Motivación y rendimiento académico en la adolescencia:

una revisión sistemática meta-analítica. RELIEVE - Revista Electrónica De Investigación Y Evaluación Educativa, 29(1). <https://doi.org/10.30827/relieve.v29i1.25110>

Singh, A., Westlin, C., Eisenbarth, H., Losin, E. A. R., Andrews-Hanna, J. R., Wager, T. D., ... & Erdogmus, D. (2021). Variation is the norm: Brain state dynamics evoked by emotional video clips. 43rd Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine & Biology Society (EMBC), 6003-6007.

Tacilla Cardenas, I., Vásquez Villanueva, S., Verde Avalos, E.E., & Colque Díaz, E. (2020). Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico. Revista Muro de la Investigación. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/12664/18316/>

Talley, R. (2021). ¿Qué es la autorreflexión y por qué es importante? (48) La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar

UNESCO. (2024). Lo que hay que saber acerca del rendimiento escolar de los niños. UNESCO. D <https://www.unesco.org/es/articles/lo-que-hay-que-saber-acerca-del-rendimiento-escolar-de-los-ninos>